

今回、「新・国民病」に選ばれた「機能性ディスペプシア (FD)」は、原因がはっきりしない痛み・不快感のために QOL が低下、最近では睡眠障害をきたし、労働生産性の低下も…。社会環境により、胃の不調に悩む人の増加などの変化もあり、また、調査では約 8 割の医師が、今後も胃の不調は増加すると回答。その医師が胃の負担の原因と思うもの TOP3 は、1 位「社会的ストレス (仕事や家計など)」、2 位「人間関係ストレス (コミュニケーショントラブルなど)」、3 位「食生活の乱れ」とのことである。

これから師走を迎えるにあたり、会食の機会も増えることでしょう。胃の疲れがさまざまな形で出てくることで、特に大事にしていきたいところですね。(菅野)

## 目次

- 1 資料 (第 3 回 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会)
- 2 関連情報

### 1 資料 (第 3 回 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会)

[https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=j2jx\\_eBoKQ9jGqcdY](https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=j2jx_eBoKQ9jGqcdY)

<一部抜粋> 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 (案)

WHO は全世界における死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動・運動の不足を第 4 位に位置付けている。我が国では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、非感染性疾患による死亡に対する 3 番目の危険因子であることが示唆されている。こうしたことから、身体活動・運動の意義と重要性が広く国民に認知・実践されることは、超高齢社会を迎える我が国の健康寿命の延伸に有意義であると考えられる。

図 3 : 身体活動・運動の推奨事項一覧

全体の方向性		個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす	
	身体活動		座位行動
<b>高齢者</b>	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約 <b>6,000歩以上</b> ) (=週15メッツ・時以上)	<b>運動</b> 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング <sup>※1</sup> を週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
<b>成人</b>	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約 <b>8,000歩以上</b> ) (=週23メッツ・時以上)	<b>運動</b> 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を <b>週60分以上</b> (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】	
<b>子ども</b> (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上 (3メッツ以上) の身体活動 (主に有酸素性身体活動) を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋内・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム <sup>※2</sup> を減らす。		

※1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※2 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

## 成人版 (案)

### 推奨事項

- 個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する（1日約8,000歩以上に相当）。
- 強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨する（週4メッツ・時の運動に含めてもよい）。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）。

### 資料

[【資料1】健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023\(案\) \[PDF形式:4.9MB\]](#)

[【参考資料1】健康づくりのための身体活動基準2013 \[PDF形式:2.4MB\]](#)

## 2 関連情報

◇ 厚生労働省▼△新着情報配信サービス から

(1) 第5回飲酒ガイドライン作成検討会（資料）

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=o0TbnZvByaraHdAxY>

本ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、自らの予防に必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

### 議事次第

[【資料1】飲酒ガイドライン案](#)

[【資料2】アルコール健康障害対策関係者会議における委員からの意見について](#)

[【参考資料1】飲酒ガイドライン作成検討会開催要項](#)

[【参考資料2】第2期アルコール健康障害対策基本計画（抜粋）](#)

(2) 人事労務マガジン 特集第215号 12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です  
<他の情報もあります>

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=8xSLzcuRmfqKTYNhY>

<https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/001169256.pdf>

厚生労働省 X・Facebook は、厚生労働省の公式アカウントです。健康・医療、福祉・介護、雇用・労働、年金など、皆さまの暮らしを支える情報をお届けしているので、ぜひフォローしてください。

(3) 令和5年度「化学物質管理に係る専門家検討会」の中間取りまとめを公表します

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=vVrG95ipxrtqu7ovY>

■ 中間取りまとめのポイント

個人ばく露測定に係る測定精度の担保等について

- ① 基本的な考え方
- ② 個人ばく露測定を行う者に求められる能力
- ③ 想定される資格者の要件
- ④ 今後のスケジュール等

別添1 中間取りまとめ(概要版) [PDF形式:797KB]

別添2 中間取りまとめ(詳細版) [PDF形式:2.2MB]

◇ 健康づくりほっとニュース <中央労働災害防止協会> から

(1) スマート・ライフ・プロジェクトの一環として特設Webコンテンツが公開中

～ロコモ、骨粗しょう症～

厚生労働省では、スマート・ライフ・プロジェクトの一環として、「自分の足で一生歩ける体に」をコンセプトに「毎日かんたん!ロコモ予防」特設Webコンテンツが10月27日(金)から公開中です。また、骨粗しょう症の予防を目的として「みんなで女性の健康を考えよう」特設Webコンテンツ「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」が10月20日(金)から公開中です。

▼ロコモ予防特設Webコンテンツの詳細はこちら↓

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/locomo/>

▼「みんなで女性の健康を考えよう」特設Webコンテンツはこちら↓

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_35795.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_35795.html)

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

(「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイト内)

◇ J I L P T から

(1) 相談受付件数、「パワハラ・嫌がらせ」が最多/連合「労働相談ダイヤル」(10月)

連合は13日、「なんでも労働相談ダイヤル」2023年10月分集計結果を発表した。受付件数は1,307件(前年同月比14件減)。相談の内容は、「パワハラ・嫌がらせ」(17.8%)が最多、次いで「雇用契約・就業規則」(8.9%)、「解雇・退職強要・契約打切」(8.7%)など。業種別では「医療・福祉」(21.0%)が最多、次いで「サービス業(他に分類されないもの)」(19.0%)、「製造業」(13.4%)など。

[https://www.jtuc-rengo.or.jp/soudan/soudan\\_report/data/202310.pdf](https://www.jtuc-rengo.or.jp/soudan/soudan_report/data/202310.pdf)

(2) 「医療・介護・保育分野」の地域別紹介手数料・離職率を公表/厚労省

厚生労働省は21日、医療・介護・保育の3分野における地域ブロック別の職種別平均手数料および離職率の資料を公表した。人手不足が深刻な同3分野については、職業紹介事業者

の業務の質や手数料に関する問題が指摘されていることを踏まえ、規制改革実施計画（2023年6月16日閣議決定）において、平均手数料や離職率の公表方法を検討することとされていた。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyou/36163.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/36163.html)

### (3) 育児との両立支援、テレワーク活用や残業免除の小学校就学前までの拡充等を提案 ／厚生省分科会

厚生労働省は20日、労政審雇用環境・均等分科会を開催し、仕事と育児・介護の両立支援対策の見直しについて議論した。育児の両立支援としては、テレワークを子が3歳になるまでの両立支援として努力義務化するとともに、短時間勤務制度の適用が難しい場合の代替措置に追加するとした。3歳以降小学校就学前までの支援拡充としては、始業時刻等の変更、テレワーク、短時間勤務制度、新たな休暇等から2つ以上を選択できるようにすることや、所定外労働の制限（残業免除）を挙げた。看護休暇については、病気やケガだけでなく、感染症に伴う学級閉鎖、入・卒園式や入学式への参加でも取得できるようにする。

介護離職防止に向けては、介護保険の第2号被保険者となる40歳のタイミング等の時期に、事業主が労働者に両立支援制度の情報提供を一律に行うことを義務付ける案などを提示した。（同9頁）分科会では、このほかに、2023年11月2日決定の総合経済対策を受け、「産業雇用安定助成金」「両立支援等助成金」「キャリアアップ助成金」の制度新設・見直しに係る雇用保険法施行規則の一部を改正する省令案を諮問した。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_36502.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36502.html)

▽資料1－1（両立支援対策の見直しについて）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11901000/001169356.pdf>

▽資料3－2（省令案・概要）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11901000/001169360.pdf>

▽JILPT 関連書籍 『介護離職の構造—育児・介護休業法と両立支援ニーズ』

（※2023年度 労働関係図書優秀賞受賞）

<https://www.jil.go.jp/institute/project/series/2022/04/index.html?mm=1918>

### (4) フリーランスの労災保険特別加入、全業種への拡大を提案／厚生省部会

厚生労働省は20日、労働政策審議会労災保険部会を開催し、特別加入の対象範囲について議論した。対象業務に「フリーランス法に規定する特定受託事業者が業務委託を受けて行う業務」を追加し、フリーランスの全業種を対象を拡大する案を提示（ITフリーランス等の既存加入の業務は含まない）。労災保険料は一律0.3%。特別加入団体の要件は、全国単位に事業を実施し、都道府県ごとに加入希望者が訪問可能な事務所を設けることなど4点が挙げられた。また、加入者の災害防止措置として、メンタルヘルス、交通・転倒災害など共通する災害防止教育をパッケージ化し、加入者教育を実施するとしている。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_36470.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_36470.html)

▽資料2－2（対応案）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11601000/001168990.pdf>

(5) 週休3日制について意識調査結果を公表／民間調査

マイナビは21日、「週休3日制に関する意識調査」結果を発表した。調査対象は20～59歳の正社員（有効回答900人）。週休3日制の利用意向は、勤務日数の減少に合わせて収入も減少する場合は「利用したくない」が66.8%、収入が変わらない場合は「利用したい」が76.8%に達した。週休3日制になったら余暇時間をどう使いたいか尋ねると、「趣味・娯楽時間」（44.9%）、「睡眠時間」（33.8%）、「家族・パートナーと過ごす時間」（32.9%）が上位に並び、「副業する時間」は18.4%に留まった。

[https://www.mynavi.jp/news/2023/11/post\\_40284.html](https://www.mynavi.jp/news/2023/11/post_40284.html)

(6) 約5割の企業が「人材評価」「賃金報酬」「昇進昇格」制度の変更が必要と感じている  
／民間調査

リクルートは16日、「企業の人材マネジメントに関する調査2023（人材の評価/賃金・報酬/昇進・昇格制度編）」を発表した。変更の必要性を感じる企業は、「人材の評価」で45.6%、「賃金・報酬」で52.3%、「昇進・昇格」で45.9%。理由は、「従業員にとって、より納得感の高い評価にするため」（58.8%、人材の評価）、「従業員のパフォーマンスを引き出すため」（57.3%、賃金・報酬）、「年功序列の昇進・昇格を是正する」（55.1%、昇進・昇格）が最多。3制度をすべて見直した企業は、従業員エンゲージメントが高いなどが明らかになったとし、制度を通じた一貫性のある見直しが必要としている。

[https://www.recruit.co.jp/newsroom/pressrelease/assets/20231116\\_hr\\_01.pdf](https://www.recruit.co.jp/newsroom/pressrelease/assets/20231116_hr_01.pdf)

(7) ミドル世代の4人に1人が「パラレルキャリア／副業」していると回答／民間調査

エン・ジャパンは21日、「パラレルキャリア／副業」実態調査結果を発表した。調査対象は35歳以上のミドル世代約1,700名。本業以外の活動（パラレルキャリア／副業）をしているか尋ねたところ、25%が「している」と回答。活動内容トップは「単発の仕事」。パラレルキャリア／副業により得られたことのトップ3は「副収入」「新たなスキルの習得」「人脈形成」。2割が、副収入により得た年収は「100万円以上」と回答した。また、副業をしていない人の85%が「興味がある」と回答。副業をしない理由は、「会社が禁止している」「始め方がわからない」等。

<https://corp.en-japan.com/newsrelease/2023/35161.html>

◇ ◆【From\_M】から 情報提供有難うございます。

◆世論調査 - 内閣府

○(報告書)がん対策に関する世論調査(令和5年7月調査)(2023年11月20日掲載)

<https://survey.gov-online.go.jp/r05/r05-gantaisaku/index.html>

○(報告書)情報通信機器の利活用に関する世論調査(令和5年7月調査)  
(2023年11月20日掲載)

[https://survey.gov-online.go.jp/hutai/r05/r05-it\\_kiki/index.html](https://survey.gov-online.go.jp/hutai/r05/r05-it_kiki/index.html)

◆令和4年ストレスチェックの傾向 | 株式会社 FiNC

Technologies ウェルビーイングビジネス本部

<https://note.com/fincforbusiness/n/n616bda8b211e>

今回は、公益社団法人 全国労働衛生団体連合会 で公開されている「令和4年 全衛連ストレスチェックサービス実施結果報告書」1,395,057 人分のデータをもとにまとめていきます。

<https://www.zeneiren.or.jp/cgi-bin/pdfdata/20231003173609.pdf>

◆公益財団法人産業医学振興財団 産業医学ジャーナル ジャーナル '23

46-6 (通巻 271 号) 【特集】精神障害の労災認定基準改正

<https://www.zsisz.or.jp/shop/periodical/2023/11/23-46-6271.html>

目次 11月号 (Vol.46 No.6 通巻 271号) << 特集 精神障害の労災認定基準改正 >>

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46\\_1/pdf-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46_1/pdf-char/ja)

1. 精神障害の労災認定基準について 厚生労働省労働基準局補償課職業病認定対策室
2. 業務による心理的負荷の評価 田中 克俊
3. 業務以外の心理的負荷と個体側要因の評価—その理論と実際 丸山 総一郎
4. 精神障害の労災認定後の療養と治ゆをめぐる問題 黒木 宣夫
5. 裁判例にみる精神障害の労災認定基準 阿部 未央

(2023年11月1日発行) 発行日: 奇数月1日発行 体裁: B5判 本文 90頁程度

<< 特別企画 >>

船員の健康確保の新しい取り組み—船員の健康と産業医—

久宗 周二 (神奈川大学工学部経営工学科人間工学研究室) ほか

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46\\_33/pdf-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46_33/pdf-char/ja)

<< 講座 リスクマネジメントと産業保健 12 >>

OHSMS (労働安全衛生マネジメントシステム) ~PDCA サイクルと監査~

梶木 繁之 (産業保健コンサルティングアルク)

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46\\_41/pdf-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46_41/pdf-char/ja)

[Column 12] 労働安全衛生マネジメントシステムの始まり

東 敏昭 (一般財団法人西日本産業衛生会)

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46\\_48/pdf-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46_48/pdf-char/ja)

行政の窓

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46\\_49/pdf-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ohpfjrnl/46/6/46_49/pdf-char/ja)

◆三つに大別される失神~「心臓に原因」は要注意 (大阪警察病院 南口仁副部長) ~

<https://medical.jiji.com/topics/3158>

脳の一時的な血流低下で意識を失う失神は、年間約80万人に発生するとされる。全国でも珍しい「失神外来」を担当する大阪警察病院 (大阪市) 循環器内科の南口仁副部長は「原因はさまざまですが、不整脈など心臓の病気の場合は注意が必要です」と指摘する。

◆【公式】 J O H A S（労働者健康安全機構）@johas\_official

【御礼】

東北労災病院が実施しているクラウドファンディングが目標金額を達成いたしました！

ご支援いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

11月30日（木）午後11時まで実施しております。

引き続きご声援・ご支援のほどよろしく願いいたします。

<https://www.johas.go.jp/index/tabid/595/Default.aspx?itemid=1375&dispmid=1466>

<https://readyfor.jp/projects/tohokurousai2023>

◆産業医・夏目誠の「ストレスとの付き合い方」

うつ病で休職していた社員が復職... 職場で病名を伝える？ 業務の偏りをどうする？

<https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20231115-OYTET50000/>

<https://news.yahoo.co.jp/articles/0b6ae191db35cf32cdcbb476b6cbd95233d50e2e>

◆あかるい職場応援団 -職場のハラスメント(パワハラ、セクハラ、マタハラ)の予防・解決

に向けたポータルサイト- ハラスメント関係資料ダウンロードページに

職場のハラスメント対策リーフレット・

カスタマーハラスメント対策リーフレット・

就活ハラスメント対策リーフレットの各リーフレットを掲載しました。

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/jinji/download/>

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/jinji/download/>

就活ハラスメント防止対策 企業事例集

<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/001060585.pdf>

◆既読・未読無視される“5つ”の共通点と相手の心理状況は？ 対処法6選も

<https://news.yahoo.co.jp/articles/34c59159f141a8f2a673c4df90f2414c6a43a9be>

連絡ツールの主流であるLINE。便利な既読機能がある故に悩まされることもしばしば……。この機能が役に立つときもあれば「既読がついているのに返信がない？」「数日たっても既読がつかない」「嫌われたのかな」と悩まされる人がいるのも事実なのではないでしょうか。

◆ホテル業界を悩ます「カスハラ」対応、旅館業法の改正で迷惑客はいなくなるか

<https://news.yahoo.co.jp/articles/459ed42d1e9e7fcbd9782f4eada8234fb8ef35c9>

インバウンドの活況だけがカスハラの原因ではない

ホテルの迷惑客について、さまざまな施設スタッフから「これまでの常識が通用しなくなっている」という声をよく聞く

◆仕事で幸せを感じ活躍している若手社会人に見られる「5つの学び方」とは：

パーソル総合研究所

<https://rc.persol-group.co.jp/thinktank/column/202311210001.html>

若手社会人の幸せな活躍に影響を与えている学び方について分析を行った結果、幸せな

活躍には、「ソーシャル・ラーニング」「ラーニング・レジリエンス」「ラーニング・ブリッジング」「ラーニング・グリット」「ラーニング・デジタル」の5つの学び方が影響していることが分かった

◆令和のミドルはいま何を考えているのか

<https://news.yahoo.co.jp/articles/a2e6718801721ef402b17f3ab412a5a453429362>

日本のミドルたちは、いま何を考え、何をしているのか。成人発達研究の中で指摘されてきた「ミッドキャリアの危機」という古典的問題を、今日のミドルたちはどのような形で経験し、どのように対処しているのか。独立・起業、転職、副業、プロボノ、越境学習、クロスアポイントメント（相互雇用）……。色々な働き方や生き方があり得るこの時代にあって、「組織」や「会社」の中で働くことの意味とは何なのか。

◆「夕食は18時までに」「食後は体を動かす」など食後高血糖を予防する「食べ方」  
「習慣」8選【医師・管理栄養士解説】

<https://news.yahoo.co.jp/articles/06d60abcf2a33574b57185522edb3fe35ff2b5e4>

食べる順番や食事の時間が血糖値の変化に大きく関わっている

健康診断の結果で気になる項目の1つである血糖値。血糖値は食事をすると上昇し空腹時は下がるが、食事をした2時間後も血糖値が140mg/dl以上続く場合は「食後高血糖」の疑いがある。

◆一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

令和の日本人の多くが罹患していると思われる 新・国民病のTOP3は、

「機能性ディスペプシア」、「MASLD」、「うつ病」

2024年以降、胃の不調がさらに増加する可能性も示唆される 医師331人への調査結果

<https://seikatsusyukanbyo.com/calendar/2023/010739.php>

小野田 富貴子（両立支援担当）

[fukiko-onoda@honbu.johas.go.jp](mailto:fukiko-onoda@honbu.johas.go.jp)

中山 篤 （メンタルヘルス担当）

[atsui78natsu@gmail.com](mailto:atsui78natsu@gmail.com)

菅野 由喜子（メンタルヘルス担当）

[yukikan28@gmail.com](mailto:yukikan28@gmail.com)